

Johanna Fiskaali

UUTTA VIRTAA ELÄMÄÄN – LAULAEN, LIIKKUEN JA MUISTELLEN

Musiikin merkitys vanhusten viriketoiminnassa

UUTTA VIRTAA ELÄMÄÄN – LAULAEN, LIIKKUEN JA MUISTELLEN

Musiikin merkitys vanhusten viriketoiminnassa

Johanna Fiskaali
Opinnäytetyö
Kevät 2015
Musiikin koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Musiikin koulutusohjelma, Musiikinpedagogi

Tekijä: Johanna Fiskaali

Opinnäytetyön nimi: Uutta virtaa elämään – laulaen, liikkuen ja muistellen, musiikin merkitys vanhusten viriketoiminnassa

Työn ohjaaja: Jaana Sariola

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: kevät 2015 Sivumäärä: 39

Käsittelen opinnäytetyössäni musiikin vaikutusta ihmisen hyvinvointiin erityisesti vanhuudessa. Tutkin Uutta virtaa elämään -palvelua ja sen mahdollisuuksia parantaa vanhusten hyvinvointia. Pohdin matkailualalla käytettyä Elämyskolmion mallin soveltamista tähän kulttuuripalveluun.

Uutta virtaa elämään – laulaen, liikkuen ja muistellen on vanhusten viriketoiminnaksi kehitetty palvelu. Se syntyi kansallisessa Musiikki elämään -hankkeessa keväällä 2012. Toteutin palvelun tanssiopettajaopiskelija Hilla Johanssonin kanssa Hailuodon Saarenkartanon palvelukodissa syksyllä 2013. Palvelu sisältää kahdeksan vierailukäyntiä, joista ensimmäinen on tutustumiskerta, seuraavat kuusi kertaa ovat tuokioita pienryhmälle ja viimeinen kerta on koko palvelukodille yhteinen juhlakerta. Tuokiot ja viimeinen juhlakerta sisälsivät musiikkia, liikettä ja muistelua.

Uutta virtaa elämään -tuokioiden tavoitteena on antaa aineksia elämyksen syntymiselle. Käytämme palvelun taustalla matkailualalla käytettyä Sanna Tarssasen ja Mika Kyläsen Elämyskolmion mallia. Elämyskolmion malli sisältää kuusi elementtiä ja viisi kokemisen tasoa. Elementit ovat yksilöllisyys, aitous, tarina, moniaistisuus, kontrasti ja vuorovaikutus. Elementit huomioidaan palvelun suunnittelussa ja toteuttamisessa. Asiakas kokee palvelun viidellä eri tasolla. Tasot ovat motivaation, fyysinen, älyllinen, emotionaalinen ja henkinen taso. Jos asiakas saavuttaa neljännen tason, on elämyksen syntyminen mahdollista. Elämyskolmion mallia pystyy tutkimukseni mukaan soveltamaan kulttuuripalveluun. Elämyksen syntyminen on kuitenkin itsessään salaisuus, eikä mallin toteuttamisella voida taata elämyksen syntymistä.

Musiikilla on monipuolinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Erityisesti vanhuksella tai muistisairaalla, joka on vetäytynyt tästä todellisuudesta, voi musiikki olla ainut keino palata tietoisuuteen itsestään ja ympäristöstään. Musiikin laaja-alainen vaikutus aivoissa vaikuttaa ihmisen muistiin, vaikka muisti olisi muuten jo mennyt. Musiikki on myös vuorovaikutuksen väline. Yhteislaulun ja musisoinnin kautta ryhmän jäsenet saavat yhteyden toisiinsa. Musiikki antaa ihmiselle myös mahdollisuuden kohdata itsensä, sillä musiikki herättää assosiaatioita ja mielikuvia ihmisen omasta kokemusmaailmasta käsin.

Asiasanat: musiikki, vanhuus, viriketoiminta, vuorovaikutus, elämys, elämyskolmion malli

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Program in Music, Option of Music Pedagogue

Author: Johanna Fiskaali
Title of thesis: Meaning of Music in Recreational Activities for Elderly
Supervisor: Jaana Sariola
Term and year when the thesis was submitted: Spring 2015
Number of pages: 39

This thesis studies how music influences a person's wellbeing especially in old age. New Power in Life service is examined and how it improved the wellbeing of the elderly. It is pondered how Experience Triangle used in tourism can be applied to culture service.

New Power in Life singing, moving and reminiscing service is an activity for people in old age. The service came to the market in the project Music for Life in spring 2012. This service was implemented with Hilla Johansson, a dance teacher student, in Hailuoto, Saarenkartano old people's home in autumn 2013. The service includes eight visits. The first one was to get to know the place and the people, the next six sessions were for a small group and the last visit was a celebration for all the residents living in this elderly home. The sessions and celebration included music, moving and reminiscing.

In New Power in Life sessions the aim is to provide ingredients emerging an experience. Experience Triangle created by Sanna Tarssanen and Mika Kylänen was used as a framework and it is well known and popular in tourism. In Experience Triangle there are six elements and five experience levels. The elements are individuality, authenticity, story, multi-sensory character, contrast and interaction. A customer will experience the service on five levels which are motivational, physical, rational, emotional and mental levels. If the customer achieves the fourth level, the experience can arise. Experience Triangle is possible to applied to a culture service according to this study. How to reach an experience is a secret, but it is not guaranteed to be achieved by Experience Triangle.

Music has a versatile influence to a person's wellbeing, especially for an elderly person suffering from a memory disease. For this kind of a person can music be the only way to come back to the reality, and notice himself and the environment. Music is also a tool for communication. Music gives also a chance to a person to confront himself, because music awakes associations and images from a person's own experiences.

Keywords: music, elderly, activities, interaction, experience, Experience Triangle.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 MUSIIKIN VAIKUTUS IHMISEN HYVINVOINTIIN	8
2.1 Musiikki ja aivot	8
2.2 Musiikki ja tunteet	10
2.3 Vuorovaikutus musiikin kautta	11
2.4 Musiikin merkitys vanhuudessa	13
2.5 Musiikin merkitys muistisairaalle	14
3 ELÄMYS	17
3.1 Elämys sanan etymologia ja tausta	17
3.2 Elämyskolmio-malli	18
4 UUTTA VIRTAA ELÄMÄÄN – LIIKKUEN, LAULAEN JA MUISTELLEN	22
4.1 Palvelun esittely	22
4.2 Musiikin rooli tuokioissa	24
4.3 Ryhmän jäsenten kohtaaminen	26
4.4 Havaintoja ja kokemuksia <i>Uutta virtaa elämään</i> -tuokioista	27
4.4.1 Musiikki	29
4.4.2 Musiikin ja liikkeen yhteys	31
4.4.3 Muistelu	31
4.5 Yhteenveto	33
4.5.1 Elämyskolmio-mallin soveltaminen <i>Uutta virtaa elämään</i> - palvelussa	33
4.5.2 Uutta virtaa elämään -palvelun tuotteistaminen	35
5 POHDINTA	36
LÄHTEET	39

1 JOHDANTO

Uutta virtaa elämään – laulaen, liikkuen ja muistellen on muistisairaiden vanhusten viriketoiminnaksi kehitetty palvelu. Toteutin palvelun, sillä pidän vanhuksesta ja haluan ilahduttaa heitä musiikilla. Vanhusten kohtaaminen on omaa elämäni rikastuttavaa. Ajattelen, että vanhuus on erityistä aikaa ihmisen elämässä ja silloin, aivan kuten muissakin elämänvaiheissa ihmisen tulisi saada rakkautta ja kunnioitusta toisilta ihmisiltä. Musiikki toimii vuorovaikutusvälineenä, se herättää myös muistoja ja assosiaatioita ihmisen omasta kokemusmaailmasta käsin.

Toteutimme *Uutta virtaa elämään* -palvelun tanssiopettajanopiskelija Hilla Johanssonin kanssa syksyllä 2013. Projektin sisälsi musiikin lisäksi liikettä ja muistutusta, joten pääsimme molemmat hyödyntämään monipuolisesti omaa osaamistamme ja ammattitaitoamme. Toteutimme projektin Hailuodon Saarenkartanon palvelukodissa. Hailuoto on idyllinen, rauhallinen saari Oulun edustalla. Merellinen ympäristö antoi lisävivahteen työhömmme.

Opinnäytetyössäni tutkin musiikin merkitystä vanhusten viriketoiminnassa. Tarkastelen musiikin ja aivojen sekä musiikin ja tunteiden välistä suhdetta ja sitä miten musiikki voi vaikuttaa ihmisen ja erityisesti vanhusten ja muistisairaiden hyvinvointiin. Tutustun elämys-käsitteeseen Sanna Tarssasen ja Mika Kyläsen Elämyskolmiomallin pohjalta ja pohdin sen soveltamista vanhusten viriketoiminnassa. Pohdin omien kokemuksieni kautta *Uutta virtaa elämään* -palvelun merkitystä ja mahdollista tuotteistamista tulevaisuudessa.

Vanhusten hyvinvointi on yksi tärkeitä teemoja yhteiskunnassamme ja musiikilla on suuri vaikutus ihmisen hyvinvointiin jokaisessa elämänvaiheessa. Tutkimusten mukaan musiikki on muistisairaalle ihmiselle erityisen tärkeässä roolissa, sillä musiikki koskettaa ihmistä vielä silloinkin, kun aivojen rappeutumisesta johtuen muisti on suurelta osin heikentynyt. Musiikin kokonaisvaltainen kokeminen ja sen moniulotteinen vaikutus ihmiseen on jotain hyvin erityistä.

Toiminnallisen tutkimuksen taustaksi olen tutustunut kirjallisuuteen, joka käsittelee musiikin vaikutusta aivoissa ja sitä miten musiikki vaikuttaa vanhuksiin ja dementiapotilaisiin. Kirjallisuus on pääasiallisesti ollut musiikkiterapian kirjallisuutta. Projektissamme on hyvin paljon yhteistä musiikkiterapian toimintatapojen kannalta, mutta työmme ei ole musiikkiterapiaa. Meillä ei kummallakaan ole musiikkiterapeutin koulutusta, emmekä ole asettaneet vanhusryhmällemme hoitotavoitetta. Toimintamme voidaan määritellä olevan vanhusten viriketoimintaa.

2 MUSIIKIN VAIKUTUS IHMISEN HYVINVOINTIIN

Musiikilla on hyvin kokonaisvaltainen vaikutus ihmiseen. Musiikki herättää ajatuksia ja tunteita. Se voi palauttaa mieleen muistoja tai synnyttää kokemuksen tai elämyksen. Musiikin merkitystä voidaan tutkia psykofyysisenä, sosiokulttuurisena ja filosofisena ilmiönä. Psykofyysisenä ilmiönä musiikki vaikuttaa ihmisen aivotoimintaan ja mieleen. Sosiokulttuurisessa näkökulmassa tarkastellaan musiikin tehtävää ja vaikutusta ryhmässä tai yhteisössä kun taas filosofisena ilmiönä musiikki sisältää musiikin merkityksen ja kysymyksen musiikista kommunikaatio- ja vuorovaikutusvälineenä. (Ahonen 2000, 6.)

Musiikki on ihmiselle eräänlainen peili, matka ihmisen omaan sisäiseen maailmaan. Musiikin kautta ihminen voi käsitellä omia tunteitaan, elämän tapahtumia sekä tarkastella omaa minuuttaan. Musiikissa ihmisen minuutta koskettava ominaisuus on musiikin ydin. (Lehtonen 1996, 31.) Musiikki voi koskettaa ihmistä monella tavalla. Se rauhoittaa, tuo turvallisuuden tunnetta sekä innostaa ja antaa uutta voimaa. Musiikki avautuu kuulijalle aina hänen omasta elämysmaailmastaan käsin. (sama, 34.) Musiikin kautta ja musiikkia kokemalla ihminen pääsee syvemmällä tasolla kuuntelemaan itseään. Musiikki herättää ihmisessä kokemuskvaliteetteja, tunteita, ruumiillisia kokemuksia, erilaisia tuokiokuvia, assosiaatioita ja mielikuvia. (sama, 33.)

2.1 Musiikki ja aivot

Musiikin kuuntelu herättää ihmisessä subjektiivisen kokemuksen. Kokemukseen vaikuttavat ihmisen kulttuuristausta, musiikkimaku, ikä, emotionaalinen tila, viireystila ja monet muut tekijät. Tätä kokemusta voi mitata fysiologisella tasolla. Tutkimuksissa on todettu, että miellyttävä musiikki laskee stressitasoa. Musiikin kuuntelun emotionaaliset vaikutukset aktivoivat aivoissa emotioiden säätelyyn liittyviä alueita kuten mantelitumaketta, hippokampusta, insulaa ja hypothalamusta. Nämä alueet säätelevät fysiologista tilaamme ja määrittelevät kehon valmiustilan. (Huotilainen 2011, 40.)

Musiikin vaikutusta ihmisen hyvinvointiin on tutkittu tieteellisen aivotutkimuksen piirissä. Erilaiset aivotutkimuksen menetelmät ovat kehittyneet suurina harppauksina 1990-luvulta lähtien. Musiikin kuunteleminen aktivoi aivoja monipuolisesti ja voimakkaasti. Käytössä olevien tutkimusmenetelmien avulla on kuitenkin vaikea sanoa, millaisia tehtäviä eri aivoalueilla on musiikin kuuntelun suhteen. (Huotilainen 2011, 38.) Puheen ja musiikin havaitsemiseen ja tuottamiseen käytettävät aivotoiminnot muistuttavat huomattavasti toisiaan. (sama, 39). Musiikin kokemiseen liittyvät muistikuvat, sosiaaliset tunteet ja musiikin rakentamiseen kohdistuva ajattelu paikallistuvat assosiaatioalueille isoihin aivoihin (Suoniemi 2008, 42). Mantelitulmakkeella on keskeinen asema musiikin esittämiseen tai kuunteluun liittyvissä kokemuksissa. Mantelitulmakeella on hermostollinen yhteys kaikkialle limbiseen järjestelmään, ohimolohkoon, päälohkoon ja takaraivolohkoon sekä somatosensorisen kuulon ja näön assosiaatioalueille. (sama, 46.)

Ihmisen aivoissa ei siis ole yhtä tiettyä musiikkikeskusta, vaan musiikkiin liittyy kymmeniä erillisiä verkostoja, jotka sijaitsevat eri puolilla aivoja. Musiikkia kohtaan ei ihmisessä itsessään vaikuta olevan sisäänrakennettua tarvetta, mutta silti musiikki on keskeinen osa jokaista kulttuuria. Harvoja poikkeuksia lukuun ottamatta kaikki ihmiset voivat aistia musiikkia, musiikin säveliä, äänenvärejä, melodisia kulkuja, harmoniaa ja rytmiä. Musiikin rakenteellisen ymmärtämisen lisäksi ihmiselle syntyy voimakas ja syvälinen tunnereaktio musiikkiin. (Sacks 2008, 13.)

Musiikin kuuntelu on havainnointia. Ihmisen havaintojärjestelmä on osa minuuden psykosemanttista rakennetta. Rakenteet ovat hyvin yksilöllisiä, niihin vaikuttavat lapsena ja nuorena opitut havainnot. Myös geeniperimä vaikuttaa havainnointijärjestelmään. (Suoniemi 2008, 61.) Musiikillinen muisti on poikkeuksellisen kestävä, lapsena tai nuorena kuultu musiikki jää aivoihin loppuiäksi. Musiikin muistamiseen ei tarvita myöskään suoranaista musikaalisuutta. Ihmisen kuulojärjestelmä ja hermosto on vahvasti virittäytynyt musiikille. Ihminen ei kuuntele musiikkia pelkästään korvillaan, vaan myös lihaksillaan. Keho kulkee musiikin mukana ja musiikista heräävät ajatukset synnyttävät kehossa reaktioita esimerkiksi kasvoissa ja asennoissa. (Sacks 2008, 14.)

Ihmisen muistissa voidaan määritellä olevan kuusi eri osa-aluetta. Ne ovat *ekspliisiittinen* eli ilmaisumuisti, *episodinen* eli tapahtumamuisti, *semanttinen* eli tietomuisti, *prospektiivinen* eli ennakoiva muisti, *implisiittinen* eli taitomuisti ja *motorinen* eli liikemuisti. Ilmaisumuistiin tallentuvat muistot ihmisen elämän varrelta. Tuttu musiikki nostaa assosiaatioita, muistelmia ja muistikuvia esille hienovaraaisella ja ainutlaatuisella tavalla. Tuttu laulu tuo mieleen kokemuksia, jotka voidaan jakaa joko yhdessä laulaen tai keskustellen. (Taipale 1999, 338.) Dementoituneelle ihmiselle musiikin kokeminen on mahdollisuus syvään itsetutkiskeluun minuuden aktivoimisen muistojen ja mielikuvien kautta. Toiminnan tavoitteena on minuuden ylläpitäminen. Erityisesti taitomuisti ja liikemuisti ovat tyypillisesti hyvin säilyneitä dementiapotilailla, mutta ne aktivoivat vasta, kun ne herätetään toimintaan esimerkiksi musiikin avulla. (sama, 338.)

2.2 Musiikki ja tunteet

Musiikissa ja musiikin kautta koetut tunteet ovat osa minuuden psykosomaattista rakennetta. Sitä käytetään todellisuuden kokemiseen, arviointiin ja tulevaisuuden suunnitteluun. (Suoniemi 2008, 44.) Musiikki on osa ihmisenä olemista, musiikin kokeminen ei vaadi muodollista tietämystä musiikista. Tunnereaktio musiikkiin on laajalla alueella aivokuoren alla, sillä musiikista voi nauttia ja siihen voi reagoida pitkällekin edenneessä aivokuoren sairaudessa kuten esimerkiksi Alzheimerin taudissa. (Sacks 2008, 401.)

Musiikillisen tunnekokemuksen perusteella voidaan musiikin ajatella olevan lähtöisin luonnosta ja luonnon äänistä. Tällöin musiikin syntymisen voidaan katsoa olevan luonnon voimasta peräisin ja siten musiikki on osa luontoa ja inhimillisen toiminnan tai ominaisuuden tulosta. (Suoniemi 2008, 16.) Tunteiden sisäistä luonnetta ja toimintamekanismia pidetään ongelmalsena tutkimuskentällä, sillä tutkijoiden keskuudessa pohditaan onko perustunteilla biologinen tai geneettinen tausta vai voiko tunteiden kehittymistä selittää sosiaalisella vuorovaikutuksella ja oppimisella. (Suoniemi 2008, 44.)

Musiikilla ilmaistaan yhteisiä sosiaalisia tunteita, mutta nykypäivänä musiikin kuuntelu on entistä yksilöllisempää ja henkilökohtaista musiikkimakua korostetaan ja keskitytään yksilön sosiaalisiin tarpeisiin. Musiikilla on kautta aikojen ollut tunneilmaisuun liittyviä ominaisuuksia. Jo 1600-luvulla barokin aikainen affektioppi, säveljakson käyttäminen ensin resitatiivissa tai soololaulussa sitten instrumentaalikuviona, jolloin musiikki herätti kuulijassa alkuperäisen tekstin ja assosioi mielen tekstin sisältöön. (sama, 18.)

Muusikin kuuntelu voi herättää ihmisessä assosiaatioiden ja muistojen lisäksi fyysisen tunnereaktion. Fysiologiset tunnevaikutukset vaihtelevat musiikkityylin ja musiikin eri elementtien mukaan. Autonomisen hermoston reaktioherkkyys, musiikkiin asennoituminen ja musiikkimaku sekä aikaisemmat kokemukset vaikuttavat reaktioihin. Musiikin aikaansaamaan fyysiseen aktivoitumiseen vaikuttavat myös henkilön ikä, sukupuoli, terveys, persoonallisuus, emotionaalinen herkkyys, elämäntilanne ja vallitseva tunnetila. (sama, 51.)

Slobodan muististrategia työmuistin helpottamiseksi sisältää kohdan, jonka mukaan tunnelmat ja tunteet toimivat palauttava stimulaationa. Musiikin kuuntelemisen ensisijainen syy on mielialojen kehittäminen ja hallinta. Ihmisen mielimusiikki vaikuttaa hänen muistiinsa joko kiihottaen tai rauhoittaen, koska mielikuvat ovat assosioituneet ihmisen muistiin. (sama, 35-36.) Mielikuvat palaavat mieleen, sillä assosiaatiohermosto ja kognitio toimivat yhtäaikaaisesti. Mielikuvien muodostumisnopeudella ja määrällä saattaa olla iso merkitys luovaan musiikilliseen ajatteluun sekä tunteen intensiteettiin ja laatuun. (sama, 41.)

2.3 Vuorovaikutus musiikin kautta

Musiikilla on erityinen merkitys ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Musiikki antaa mahdollisuuksia inhimillisen olemassaolon kokonaisvaltaiselle ymmärtämiselle. Musiikilla on erityinen olemus, se tavoittaa ihmisen ja koskettaa sisintä. (Taipale 1999, 337.) Musiikki jättää tulkinnanvaraa kulttuurin ja ihmisen mielen mukaisesti. Musiikin kuunteleminen, sen viestin ja sanoman vastaanottaminen on henkilökohtaisen musiikillisen kokemuksen varassa. Vuorovaikutuksessa

sekä musiikin että puheen kautta on mahdollisuuksia ymmärtää viestitettävä asia usealla eri tavalla. Viestin välittyminen sen lähettäjältä vastaanottajalle vaatii herkkyyttä ja empatiaa sekä halua kuulla toisen ihmisen lähettämä viesti. Musiikillisen viestin vastaanottaja toimii omista lähtökohdistaan ja vastaanottaa musiikin täyttäen sen sinänsä abstraktin sisällön omilla itselleen merkityksellisillä asioilla ja viesteillä. (Ahonen 2000,77.) Musiikin subjektiivisen kokemuksen kautta sama musiikkikokemus voi koskettaa toista ihmistä hyvin syvältä sisimmästä, vaikka se jättäisi toisen kylmäksi tai antaisi muuten hyvin pintapuolisen kokemuksen.

Musiikin ollessa vuorovaikutuksen välineenä sitä voi verrata tietyiltä osin kieleen, sillä sen kautta kommunikoidaan. Tärkeä piirre musiikissa ja sen sisältämässä vuorovaikutuksessa on musiikin kautta tapahtuva tarinankerronta. Musiikin ja laulujen kautta välitetään ja kerrotaan tarinoita ja kertomuksia. Tarinan tyypilliset piirteet, jotka tavallisesti esiintyvät kirjallisuudessa esiintyvät yhtälailla musiikissa ja lauluissa. Piirteitä ovat ajan virtaaminen, tempo, jännitys, intensiteetti, tauotus, kertaus ja kokonaishahmotus. (Lehtonen 1996,37.) Myös kirjallisuuden ja musiikin teosten muototyypeillä on samankaltainen kaava: esittely, kehitys, huipennus, laukeaminen ja päätäntö. (sama, 37).

Musiikista löytyy myös kielitieteeseen kuuluva jako syntaksista ja semantiikasta. Musiikissa syntaksi tarkoittaa musiikkiteoksen rakennetta. Semantiikka puolestaan tarkoittaa musiikin merkityksestä. Musiikissa ei ole havaittavissa samanlaisia kielellisiä merkityksiä kuin puhutuissa kielissä, joissa sanojen merkityksiä on sovittu paljon tarkasti. Musiikin kautta tapahtuvassa kommunikaatiossa yksittäiset merkitykset esimerkiksi musiikin elementeillä kuten tempolla tai sävelkululla ovat paljon vapaammin tulkittavissa kuin puhutuissa kielissä. (sama, 38.) Sen vuoksi musiikki jättää ihmisen sisäiselle maailmalle ja omalle luovuudelle paljon enemmän tilaa tulkita musiikissa kuulemaansa tarinaa kuin jos tarina olisi puhuttua kuulijan ymmärtävää kieltä. Musiikkia verrataankin usein kielellisiin ilmauksiin, koska musiikilla ja kielellä on yhtenäisiä piirteitä, kuten intonaatio, sanojen rytmi ja aikakäsite. Sekä puheessa, että musiikissa voi tunnistaa syntaktisia rakenteita. Semanttiset rakenteet puolestaan ovat puheessa yksioikoisempia

kuin musiikissa. Musiikin semanttinen luonne on moniulotteinen ja se välittää subjektiivisia ja sosiaalisia merkityksiä. (Suoniemi 2008, 17.)

Yhdessä laulaminen tai musisointi on kommunikaatioväline, erityisesti demen-tiapotilailla, jotka eivät muuten välttämättä saa kontaktia toisiin ihmisiin. Yhteis-laulu herättää ryhmässä yhteyden ryhmänjäsenten välillä. Ryhmänjäsenet voi-vat hetkellisesti tunnistaa muut jäsenet ja kokea heidän kanssaan yhteyttä. Mu-siikki on ihmisiä yhdistävä voima. (Sacks 2008, 396.)

Musiikki pystyy herättämään ihmisessä samoja fysiologisia reaktioita kuin kielel-liset ilmaisut, esimerkiksi kyyneleitä, sydämenlyönnin tihentymisen tai kylmän-väreet. Mentaliset ja psykofyysiset reaktiot ovat jossain määrin assosiaatioita, jotka perustuvat eri aistien mieli- ja muistikuviin. (sama, 17.) On myös mahdol-lista, että henkilö, joka ei pysty tuottamaan puhetta, pystyy kuitenkin laulamaan sanoilla. Melodian laulaminen aktivoi muun muassa oikean aivopuoliskon kes-kimmäisen etusivun puoleisen poimun ja ylemmän sivun puoleisen uurteen alu-eet. Nämä aivojen osa-alueet eivät aktivoidu puhuessa. (sama, 59.)

2.4 Musiikin merkitys vanhuudessa

Virikkeillä on aivojen vanhentumisen kannalta suuri merkitys. Sen vuoksi ihmi-sellä pitää olla riittävästi mielekkäitä ulkoisia ja sisäisiä virikkeitä. Ikääntyessään ihmisellä tapahtuu monenlaisia muutoksia aivoissa. Henkisen vireystilan säilyt-täminen on ratkaisevassa osassa ihmisen aivojen vanhemisen hidastamisessa. (Sulkava, 2010.)

Musiikin kautta kommunikointi on tarinoiden kertomista ja muistojen herättämis-tä (Sacks 2008, 396). Musiikin merkitys on läpi koko elämän yksilöllistä. Van-huudessa oman elämäkokemukset voivat olla voimavara, jotka musiikki voi nostaa pintaan. Musiikin kautta vanhus voi palauttaa mieleen kokemuksia lap-suudesta, nuoruudesta ja aikuisuuden ajalta. Elämänkaaren lopulle tultaessa musiikki voi lohduttaa, ilahduttaa, piristää ja muistuttaa asioista, jotka ovat elä-mässä olleet merkittäviä ja tärkeitä. Tutun sävelen kuultaessa tai tuttua laulua

laulaessa musiikin kautta muistin toiminta avautuu ja alkaa toimia. Skeema on muistirakenne yksikkö. Skeemat ovat assosiaatioita, jotka ovat tallentuneet pitkäaikaismuistiin. Musiikin skeemat edustavat sitä, mitä henkilö tietää ja miten hän kokee musiikin. Musiikista syntynyt havainto etenee abstraktista konkreettiseen suuntaan. Skeemat ja assosiaatiot eivät kuitenkaan ole tarkkoja mielikuvia tilanteista tai kokemuksista, joiden yhteydessä skeemat olisi opittu. (Suoniemi 2008, 59, 61.)

Musiikilla on myös vaikutus kivun tunteeseen. Musiikkitoiminta, musiikin kuunteleminen ja musiikin tekeminen lisäävät endorfiinin määrää elimistössä, saavat aikaan mielihyvän kokemista ja vähentää kivun tunnetta. Musiikki vaikuttaa myös suoraan sensorisen aivojen kuorikerrokseen, jolla on kyky vastaanottaa kivun tuntemuksia. Kivun tuntemisen sijasta ihminen keskittyy musiikkiin, joka siten vähentää kivun aistimista. (Ahonen 2000, 52.)

2.5 Musiikin merkitys muistisairaalalle

Dementiaa sairastavalla henkilöllä keskushermosto surkastuu, jolloin älylliset toiminnot heikkenevät laaja-alaisesti. Yleisin dementia-tyyppi on Alzheimerin tauti. Se on neurologinen sairaus, joka rappeuttaa aivoja. Älylliset, kielelliset ja muistitoiminnot heikkenevät potilaalla, myös hänen persoonallisuudessaan tai motorisissa taidoissa saattaa tulla muutoksia. (Taipale 1999, 334.) Dementia irrottaa ihmisen tästä hetkestä ja johdattaa hänet kohti irrationaalista, unenomaista maailmaa. Sairauden alkuvaiheessa ja edetessä sairautensa tiedostava ihminen pyrkii kamppailemaan sitä vastaan, mutta psyykkiset hallintakeinot vähenevät ja oireet etenevät. Vaikeasti dementoituneet ovat puolestaan jo omassa maailmassaan ja tietämättömiä omasta tilastaan. (sama, 334.)

Tuttu musiikki toimii muistivälineenä ja se houkuttelee vanhoja, ehkä jo unohdettuja, tunteita ja mielleyhtymiä. Ne antavat ihmiselle mahdollisuuden palata mielialoihin ja muistoihin, maailmaan, joka tuntui jo täysin menetetyltä. (Sacks 2008, 396.) Dementiaa sairastuneiden musiikkiterapian keskiössä tulisi olla ihmisen kohtaaminen ihmisenä. (Taipale 1999, 333.) Dementiapotilaiden musiik-

kiterapia sisältää usein vanhoja lauluja. Niiden sävelmät, sanat ja tunteet herättävät henkilökohtaisia muistoja ja reaktioita. Ne myös houkuttelevat osallistumaan. Musiikki voi päästä ihmisen sisälle, puhua ihmiselle ja muuttaa häntä. Musiikin vaikuttamisen tasoja on monia, eikä dementiaakaan voi estää musiikin voimaa, vaikka sairauden edetessä on muistoja vähemmän käytettävissä. (Sacks 2008, 397.)

Musiikkiin reagointi säilyy, vaikka ihmisellä olisi pitkälle edennyt dementia. Musiikin havaitseminen, musikaalinen herkkyys sekä musiikkiin liittyvä tunne ja musiikkimuisti voivat säilyä kauan sen jälkeen kun muut muistin muodot ovat kadonneet. (sama, 390.) Musiikkiterapian tavoitteena dementikoille on pyrkiä tuomaan ihmisen minuuks etualalle ja lähettää ärsykeitä sekä kohdistaa huomio hänen ajatuksiin ja muistoihin, jäljellä olevaan minuuteen. Musiikin kautta pyritään rikastuttamaan, laajentamaan omaa olemassaoloaan, antamaan vapautta, vakautta, järjestystä ja tarkennusta. (sama, 389.)

Musiikilla voi olla pitkäaikaisia vaikutuksia henkilöihin, jotka sairastavat dementiaa. Musiikki voi vaikuttaa mielialan, käytöksen tai jopa aivojen toiminnan parantamiseen. Musiikki herättää muistojen lisäksi ihmisen mielikuvituksen. Musiikin ei tarvitse olla välttämättä tuttua, jotta se herättäisi ihmisessä tunnereaktion. Musiikissa on voima, joka vetoaa ihmisen minuuteen. Dementoituneelle ihmiselle musiikki on välttämättömyys, sillä sitä kautta hän voi palata takaisin todellisuuteen edes vähäksi aikaa. (sama, 400.) Rytmä on dementiapotilaalle musiikin elementeistä yksi tärkeimmistä. Rytmä tuntee kehollaan, se voi kokea puhtaasti fyysisellä tasolla, kuten tanssin tai muun liikkeen kehossa. Rytmä voi palauttaa ihmisen alkukantaisen liikkeen ja elämän tunteen ruumiillisuuden kautta. (sama, 298).

Dementoituneiden ihmisten kanssa työskennellessä täytyy pysyä rauhallisena ja käyttää selkeitä ohjeita ja ymmärrettäviä toimintoja. Yhteen asiaan tulee keskittyä kerrallaan, jotta vaatimukset eivät kasva liian suuriksi. Häiriötekijät pitäisi pystyä minimoimaan, jotta keskittymiskyky ei herpaantuisi. Musiikkiterapiahetket ovat levollisia ja rauhallisia, ne lieventävät potilaan levottomuutta. (Taipale 1999, 440.) Musiikkiterapialla on merkittävä vaikutus dementiaa sairastavan ih-

misen elämässä. Rauhoittuminen ja yhteiset vuorovaikutteiset hetket antavat tärkeää apua ihmiselle, joka sairauden myötä etenee tyhjyyttä kohti, omaan maailmaansa. (sama, 440.)

Hoitotyössä haasteena onkin ymmärtää dementiaa sairastavaa yksilöä kokonaisuutena sekä pyrkiä ymmärtämään hänen maailmaansa. Sairaus piilottaa alleen ainutkertainen kokonaisen ihmisen, joka hoidettaessa tulisi nähdä ja tunnistaa hoidettaessa. (sama, 336.) Musiikkiterapia eroaakin taustamusiikin kuuntelemisen kanssa nimenomaan siinä, että tilanteet ovat vuorovaikutustilanteita ja niissä tapahtuu kohtaamista. Musiikin herättämiä tunteita ja ajatuksia saa jakaa toiselle, ja molemmat sekä terapeutti että potilas ovat läsnäolollaan paikalla. Musiikki vahvistaa vuorovaikutuksessa toisen ihmisen olemassaoloa, ja luo yhteyden ihmisten välille. (sama, 339.) Terapeutille on hyödyllistä tuntea potilaan taustaa, jotta hän saa musiikin kautta mahdollisimman laajan tarttumapinnan ihmisen henkilöhistoriasta ja kokemuksista. (sama, 341.)

3 ELÄMYS

Valitsimme käytännön työemme, *Uutta virtaa elämään* -tuokioiden teoriapohjaksi Sanna Tarssasen ja Mika Kyläsen Elämyskolmio-mallin, jota on pääasiassa käytetty matkailualalla. Se on kehitetty Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskuksessa vuonna 2007. Sen tarkoituksena on mallintaa elämyksen rakentamista ja elämyksellisten puitteiden luomista. (Tarssanen & Kylänen 2007, 102.) Halusimme soveltaa mallia kulttuuripalveluun, vanhusten viriketoimintaan. Halusimme asettaa tuokioille suuremat tavoitteet kuin vain mukavan yhdessäolon ja ajanvietteen. Molemmilla syntyi ajatus elämyksestä ja siitä, että kun vanhus osallistuu tuokioon, saa hän nauttia ja kokea sellaisia tunteita ja kokemuksia, jotka nostavat hänet omista, tavallisista arjen ajatuksistaan ylemmäs. Niin että hän lähestyisi elämystä tai hänelle ainakin annettaisiin aineksia saavuttaa elämys.

3.1 Elämys sanan etymologia ja tausta

Tarssanen ja Kylänen määrittelevät elämyksen tavallista vaikuttavampana kokemuksena. Elämys on ainutlaatuinen tunnepitoinen kokemus. Eri kielissä voi kokemus ja elämys sanalle olla yksi termi, kuten englannin kielessä *experience*. Suomessa, saksassa ja skandinaavisissa kielissä sanoille kokemus ja elämys on omat terminsä, *Erfahrung*, *Erlebnis* tai *Erfahrenheit*, *Upplevelse*. Kokemusta pidetään enemminkin jokapäiväisenä tapahtumana tai ajan tai tilanteiden myötä karttuvana kuten työkokemus sanassa. Elämys puolestaan on jotain erityistä, johon liittyy vahvasti tunnepitoinen ainutlaatuisuuden kokemus. (sama, 102.) Elämykseen liittyy vahvasti myös mahdollisuus muutokseen elämyksen kokijassa. Tarssanen ja Kylänen määrittelevät elämyksen ”*moniaistiseksi, positiiviseksi ja kokonaisvaltaiseksi tunnekokemukseksi, joka voi johtaa kokijan henkilökohtaiseen muutokseen.*” (sama, 103.)

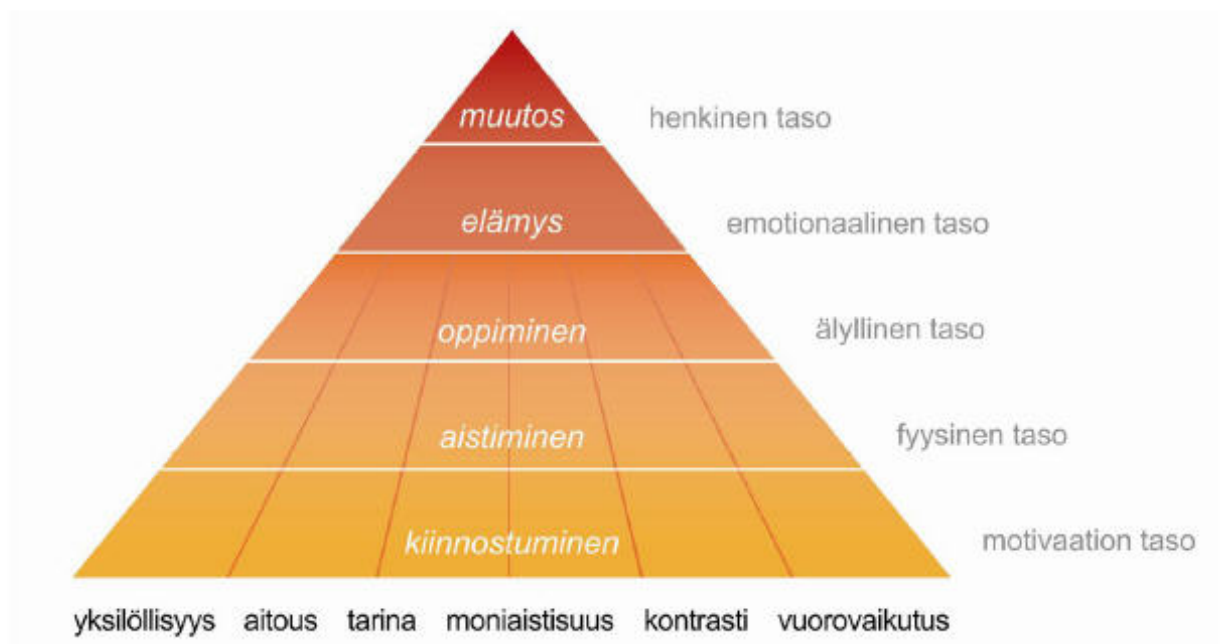
Elämykseen liittyy vahvasti myös voimakas subjektiivinen luonne (sama, 2007 103). Sen vuoksi elämyksen tuottaminen ei ole automaatio eikä elämyksen tuottaminen varmuudella ole mahdollista. Elämyksen tuottamisella tarkoitetaan

elämyksellisten puitteiden tuottamista, elämystuotteita, jotka mahdollistavat elämyksen syntymisen. (Tarssanen & Kylänen 2007, 109). Elämyksen tuottaminen liittyy useampaan alaan. Elämysaloiksi lasketaan alat, joiden liiketoiminnan ja tuotekehityksen tavoitteena on tuottaa asiakkaalle elämys. Näitä aloja on muun muassa matkailu, digitaalinen media, muotoilu, viihde ja kulttuuri. (sama, 110).

3.2 Elämyskolmio-malli

Elämyskolmio-malli on viitekehys elämysten ymmärtämiseen, tuottamiseen ja elämystuotteiden analysoimiseen. Mallissa esitellään elementtejä, jotka edistävät elämyksen syntyä. Näiden elementtien esiin tuominen viidellä kokemisen tasolla voi synnyttää ihmisessä elämyksen ja sitä kautta muutoksen. (Tarssanen & Kylänen 2007, 99, 114.)

Elämyskolmio-malli on konkreettinen esitys elämyksen tuottamisesta (sama, 112). Vaikka elämystä ei varmuudella pystykään tuottamaan, kuitenkin tiettyjen elementtien avulla on todennäköistä, että elämys syntyy. Elämyskolmio-mallissa elämyksen syntyä tarkastellaan sekä tuotteen elementtien tasolla että asiakkaan kokemisen tasolla. Elämyksen tuottamisen elementit eli ne tunnuspiirteet, joiden kautta kokemuksesta tulee elämys, ovat kolmion pohjalla. Hyvässä ja toimivassa elämystuotteessa tulisi toteutua nämä elementit jokaisella asiakkaan kokemisen tasolla, jotka on kuvattu pystysuorassa (kuva 1). Loppujen lopuksi elämyksen syntyyn ratkaisevassa asemassa ovat asiakkaan sosiaalinen ja kulttuurinen konteksti ja hänen odotuksensa tuotetta kohtaan ja aktiivisuus. (sama, 113.)



KUVIO 1. *Elämyskolmio -malli*

Elämyskolmio-mallin elämyksen tuottamiseen tarvittavia elementtejä on kuusi kappaletta. Ne on kuvattu kuvion alareunaan. Elementit ovat:

- 1) yksilöllisyys,
- 2) aitous,
- 3) tarina,
- 4) moniaistisuus,
- 5) kontrasti,
- 6) vuorovaikutus.

1) Yksilöllisyydellä tarkoitetaan sekä tuotteen yksilöllisyyttä että näkökulmaa asiakasta kohtaan. Ryhmässä tulisi huomioida yksilöitä siten, että joustovaraa on riittävästi. Jokainen ryhmän jäsen voi toteuttaa aktiviteettia oman mieltymyksensä mukaan.

2) Aitous viittaa tuotteen uskottavuuteen, sen kulttuuriseettiseen kestävyYTEEN. Tuote ei ole kulttuurin kanssa ristiriidassa eikä se loukkaa etnisiä ja kulttuuriyh-teisöjä. Jokainen elämyksen kokija tulee omasta kulttuuristaan ja lähtökohdis-taan.

3) Tarinaelementti liittyy läheisesti tuotteen aitouteen, kokonaisuuden elementit sidotaan toisiinsa tarinalla, jolloin kokemuksesta tulee mukaansatempaava. Tarinan kautta perustellaan ja kerrotaan asiakkaalle, mitä tehdään missäkin järjestyksessä. Tarina koskettaa asiakasta sekä älyllisellä että emotionaalisella tasolla. Yksityiskohdat yhdistetään isommaksi kokonaisuudeksi.

4) Moniaistisuus tarjoaa nimensä mukaisesti asiakkaalle elämyksen kokemisen useiden aistien kautta, kuten visuaalisesti, tuoksun kautta, makujen tai tuntoaistin kautta ja äänimaailman keinoin. Kaikkien aistiärsykkeiden tulisi tukea teemaa ja tuotteen mukaansatempaavuutta.

5) Kontrasti puolestaan tarkoittaa erilaisuutta. Elämyksen kokemus on poikkeuksellinen, eksoottinen tai jotenkin erilainen kuin asiakkaan arkipäiväiset kokemukset.

6) Vuorovaikutus-elementtiin liittyy sekä asiakkaan kokemus yhteisöstä että vuorovaikutus tuotteen ja asiakkaan välillä. Yhteisöllisyyden merkityksen korostaminen on vuorovaikutus-elementissä tärkeää. Ryhmä kokee tuotteen yhdessä ja pystyy jakamaan sen tai kokemuksen siitä toistensa kanssa. Tuotteen vetovoimaisuus perustuu myös paljolti yhteisöllisyyteen ja siihen, miten suosittu se on yhteisössä. (Tarssanen & Kylänen 2007, 115-116.)

Elämyksen kokemisen tasoja on viisi (kuvio 1). Vertikaalisesti tarkastellessa ensimmäinen niistä on motivaation taso. Asiakas kiinnostuu tuotteesta ja hänelle tuotetaan odotuksia tuotetta kohtaan. Tällä tavoin tuote saadaan asiakkaan tietoon ja hänelle tulee halu ja valmius osallistua tai kokea tuote. Toisella eli fyysisellä tasolla asiakas kokee aistiensa kautta ympäristöä, tuotteen tulisi tarjota asiakkaalle turvallinen ja miellyttävä kokemus. Fyysisellä tasolla mitataan myös tuotteen kestävyys ja toimivuus. Kolmannella, älyllisellä tasolla asiakas muodostaa mielipiteensä tuotteesta. Sen tulee tarjota ärsykkeiden kautta oppimis- ja kehittymismahdollisuuksia tai joko tiedostettua tai tiedostamatonta tietoa. Neljännellä, emotionaalisella tasolla tapahtuu elämyksen kokeminen. Jos edelliset tasot täytyvät tuotteessa, tunnekokemus on todennäköinen. Syntyy positiivinen tunnereaktio tai sitten jokin sellainen tunne asiakkaassa, jonka hän kokee mer-

kitykselliseksi. Viimeinen ja ylin taso elämyskolmiomallissa on viides taso, henkinen taso. Elämys voi saada tunnereaktion kautta henkilökohtaisen muutoskemuksen asiakkaassa. Yksilö kokee muuttuneensa ihmisenä, hän on omaksunut tai oppinut jotain uutta, joka vaikuttaa hänen persoonaansa tai maailmankatsomukseensa. (Tarssanen & Kylänen 2007, 118-119.)

4 UUTTA VIRTAA ELÄMÄÄN – LIIKKUEN, LAULAEN JA MUISTELLEN

Toteutimme tanssinopiskelija Hilla Johanssonin kanssa Uutta virtaa elämään -projektin Hailuodossa Saarenkartanon palvelukodissa syksyllä 2013. Alusta alkaen tavoitteenamme oli luoda kahdeksan kerran vierailukäynnin sisältävä paketti, jonka toiminta koostui vanhusten kohtaamisesta, musiikista, tanssista ja muistelusta. Halusimme tuottaa vanhuksille sellaisen ympäristön, että heillä oli mahdollisuus heittäytyä kokeilemaan erilaisia taiteeseen liittyviä asioita ja saada kokemuksia, jopa mahdollisesti elämyksiä, jotka virkistäisivät heidän elämäänsä.

Uutta virtaa elämään – laulaen, liikkuen ja muistellen on Oulun ammattikorkeakoulun lehtorin Maija Laurin ja opiskelijan Merja Männikön lanseeraama palvelu. Uutta virtaa elämään toteutettiin ensimmäisen kerran Oulun ammattikorkeakoulussa keväällä 2012. Palvelu oli osa valtakunnallista Musiikki elämään -hanketta, jossa vietiin kulttuuripalveluja muun muassa vanhusten palvelukoteihin ja lastentarhoihin. Hankkeen päämääränä oli edistää taiteen käyttöä sosiaalisen hyvinvoinnin välineenä. Musiikki elämään -hanke toteutettiin vuosina 2011–2013 valtakunnallisesti useissa suomalaisissa ammattikorkeakouluissa. Hanketta hallinnoi Metropolia ammattikorkeakoulu. Kulttuurinopiskelijoiden lisäksi terveydenhuollon opiskelijat olivat mukana viemässä kulttuuripalveluja kolmannen sektorin kautta sosiaalisen ja terveydenhuollon työkentille. Hankkeen avulla pyrittiin edistämään hyvinvointipalvelujen syntymistä ja leviämistä. (Oamk 2015).

4.1 Palvelun esittely

Uutta virtaa elämään -palvelu, sisälsi kahdeksan käyntiä palvelukodissa. Ensimmäinen vierailu oli tutustumiskäynti. Tapasimme henkilökuntaa ja useita palvelutalon asukkaita, jotka olivat tulossa ryhmäämme. Näimme myös tilat ja kerhohuoneen, jossa tulisimme pitämään tuokioita. Seuraavat kuusi vierailukertaa pidimme tuokiot 6–8 hengen ryhmälle. Ryhmä pysyi viikosta toiseen suhteelli-

sen samana. Hoitajat olivat valinneet jäsenet ryhmäämme, mutta muutaman kerran ryhmän kokoonpano vaihteli. Viimeisellä vierailukerralla oli niin sanottu juhlakerta. Pidimme tuokion palvelutalon olohuoneessa ja kutsuimme kaikki asukkaat juhlaan. Olimme valinneet juhlaan lauluja, tansseja ja muita elementtejä jo menneiltä vierailukerroilta.

Ensimmäisellä vierailukerralla tapasimme kaikki asukkaat, jotka henkilökunta oli valinnut ryhmäämme. Joukossa oli muistisairaita, jotka eivät seuraavalla kerralla enää muistaneet tapaamistamme, mutta osa heistä muisti. Meille oli tärkeää tutustua ryhmäläisiimme ennen ensimmäistä varsinaista tuokiota, jotta saimme tietoa heidän liikkumismahdollisuuksistaan ja muutenkin heidän voinnistaan. Ryhmäläisten tapaaminen ja kokoontumistilan näkeminen myös toi meidät askelta lähemmäksi ryhmän alkamista. Ryhmäläisten tapaaminen ennen ryhmän kokoontumista antoi meille myös eväitä ryhmänjäsenien yksilölliseen kohtaamiseen. Saimme käsityksen siitä, miten paljon ja millä tavalla ryhmän jäsenet pystyvät liikkumaan ja kommunikoimaan.

Päätimme lähteä rakentamaan vierailukertojen tuokioita Sanna Tarssasen ja Mika Kyläsen Elämyskolmio-mallin pohjalta. Vierailukerrat ja toiminnalliset tehtävät vierailukerroilla sisälsivät Elämyskolmiomallin elementit: yksilöllisyys, aitous, tarina, moniaistisuus, kontrasti ja vuorovaikutus. Pyrimme suunnitteluvaiheessa ottamaan huomioon jokaisen yksittäisen tehtävän tai harjoituksen, sekä niiden väliset siirtymät siten, että elementit ja niiden asettamat näkökulmat toteutuisivat tuokiossa.

Yksilöllisyys tuli esille tuokioissa jokaisen ryhmäläisen huomioimisena ja kohtaamisena. Aitous puolestaan vuorovaikutuksessa, jossa olimme aitoja omia itsejämme ja pyrimme luomaan sellaisen tunnelman, että jokainen ryhmän jäsen voi kokea olonsa turvalliseksi ja sitä kautta olla oma luonnollinen itsensä. Tarina-elementti toteutui tuokioissa teeman muodossa. Suunnittelimme jokaisen vierailukerran tietyn teeman ympärille. Teemat olivat: 1. Syksy & tutustuminen, 2. Rakkaus, 3. Minuus, 4. Nuoruus, 5. Koti, 6. Isänmaa & Itsenäisyyspäivä, 7. Jouluku. Viimeisellä kerralla kokoonnuimme palvelutalon Olohuoneessa, jossa kaikki asukkaat pääsivät osallistumaan tuokioon. Jokainen tuokio eteni tarinan

omaisesti, mahdollisimman loogisesti ja johdonmukaisesti. Moniaistisuus korostui tuokioissa erilaisten aistiärsykkeiden kautta. Käytimme tuoksua, visuaalisia ja konkreettisia esineitä kuten erivärisiä huiveja, keittiön tarvikkeita, ruusuja ja käsirasvaa. Kontrastia käytimme tuokioissa vuorottelun keinoin, välissä tunnelma muuttui rauhallisemmasta touhukkaammaksi ja toiminta vaihteli ryhmätöistä yksilötehtäviin. Viimeinen elementti vuorovaikutus sulkee vaikutuspiiriinsä koko tuokion. Yhdessä olo ja tekeminen sekä ryhmän sisällä syntyvä yhteys olivat koko tuokion perusta. Yhteys syntyi kohtaamisen, musiikin, liikkeen ja muistelun ja kautta.

4.2 Musiikin rooli tuokioissa

Yksi tärkeimmistä musiikin rooleista Uutta virtaa elämään -palvelussa oli tuokioiden rytmittäminen. Tuokiot alkoivat aina laululla ja toiminnallisten tehtävien ja esitysten välissä oli laulu. Aloitimme tuokiot aina samalla laululla *Oravan pesä*. Eksimme siihen myös käsiliikkeet, joiden kautta pysyimme eläytymään musiikkiin. Tämä laululeikki sekä lopussa oleva loppurentoutus olivat kaksi asiaa, jotka pysyivät samana kaikissa tuokioissa ja sitä kautta toivat tuokioille turvalliset raamit. Loppurentoutus oli rentouttamisharjoitus, jonka tavoitteena oli rauhoittua ja antaa jokaiselle vanhukselle hetki kohdata itsensä siinä hetkessä. Hilla oli kirjoittanut jokaiseen loppurentoutukseen pienen tekstin, jossa rohkaistiin ja muistutettiin vanhusta hänen omasta ainutlaatuisuudestaan ja herätettiin kiitollisuutta elämää kohtaan. Kuten kolmannen vierailukerran loppurentoutuksessa todetaan: ”Arvosta muistojasi ja kunnioita itseäsi.” Halusimme sisällyttää tuokioon myös tämän kaltaista positiivista pohdintaa ja rohkaisemista. Hiljentymisen ja keskittymisen jälkeen tuli musiikkiesitys joko laulaen tai viululla.

Musiikki ja erityisesti tutut laulut herättävät muistoja. Suurin osa lauluista, joita käytimme tuokioissa, oli ryhmäläisille ennalta tuttuja. Laulut oli myös valittu siten, että ne olivat tuokion teeman mukaisia ja näin tukivat tarinaelementtiä. Yhteislaulut olivat huomattava osa tuokioita, sillä niitä oli yhteensä neljä tai viisi kappaletta vierailukerrasta riippuen. Ensimmäisillä kerroilla lauloimme aivan lyhyitä lauluja kuten *Tiu tau tilhi*, *Sä kasvoit neito kaunoinen* ja *Taivas on sininen*

ja valkoinen. Tuokioiden edetessä mukaan tuli myös pidempiä ja vaikeampia lauluja. Yhteislauluhetkissä emme jakaneet laulujen sanoja, vaan lauloimme itse esilaulajina ja ryhmään osallistujat lauloivat ulkomuistista. Emme halunneet jakaa laulujen sanoja, jotta kaikki keskittyminen ei menisi sanojen lukemiseen, vaan johdimme laulua reippaasti. Usein säkeistön ensimmäisen fraasin jälkeen laulun sanat palautuivat mieleen. Sanojen jakamatta jättäminen liittyy myös Elämyskolmiomallin vuorovaikutus-elementtiin. Yhdessä laulaminen vahvistaa yhteisöllisyyden tunnetta ja kontakti toisiin ihmisiin syntyy laulaessa.

Yhteislaulun lisäksi käytimme musiikkia tuokioissa kuuntelemalla ja toiminnallisten tehtävien avulla. Seitsemännelle vierailukerralle olimme valmistaneeet musiikkibingon, jossa musiikkiesimerkkien avulla tuli löytää pelilaudalta sopiva kuva. Tässä toiminnallisessa tehtävässä musiikki oli pääosassa. Kuuntelimme levyltä pätkiä tutuista 50- ja 60-luvun iskelmistä kuten *Hymyhuulet*, *Hopeinen Kuu ja Vanhoja poikia viiksekkäitä*. Erityisesti tässä tehtävässä tulivat ryhmäläisten hahmottamiskykyjen erot esille. Toiselle tehtävä oli helppo ja hän hoksasi heti, mikä kappale on kyseessä. Toiselle taas tuotti vaikeuksia hahmottaa pelilautaa ja poimia musiikista kuvaan viittaava vihje. Pääasia tässä tehtävässä oli musiikin kuunteleminen ja siihen tällainen toiminnallinen musiikkibingo antoi hyvän mahdollisuuden.

Yhteislaulun ja levyltä kuunnellun laulun lisäksi meillä oli tuokioissa mukana esittävää musiikkia. Laulujen sekä viulukappaleiden esittäminen antoi osallistujille mahdollisuuden kuunteluun ja musiikin herättämien ajatuksiin keskittymiseen. Yleensä musiikkiesitys olikin aivan lopussa loppurentoutuksen jälkeen, jolloin jokainen ryhmän osallistuja istui omalla paikallaan rauhassa, silmät kiinni ja keskittyi vain kuuntelemaan. Esitettävä musiikki oli rauhoittavaa kuten J.S.Bachin *Air* tai Rauno Lehtisen *On hetki*.

Musiikkia on käytetty Uutta virtaa elämään -projektissa musiikkiterapian menetelmiä soveltavasti käyttäen. Molempien musiikkikasvatuksen sekä musiikkiterapian tarkoituksena on itseilmaisun ja kasvun edistäminen. (Lehtonen 1996, 12, 14.) Uutta virtaa elämään -projektissa on musiikin yksi tärkeimmistä tehtävistä olla ihmisten välisen vuorovaikutuksen ja kommunikaation väline. Musiikki

herättää vuorovaikutuksen sekä ryhmäläisten välille että avaa portin jokaisen ryhmän jäsenen henkilökohtaisiin muistoihin ja assosiaatioihin.

Musiikin kautta tapahtuva vuorovaikutus korostaa yhteisöllisyyttä ja laulun kautta kerrottuun tarinaan eläytymistä. Vuorovaikutus on yksi Sanna Tarssasen ja Mika Kyläsen Elämyskolmio-mallin elementeistä. Musiikki synnyttää hyvin yksilöllisiä tunteita ja herättää jokaisessa kuulijassa muistoja henkilökohtaisella tasolla.

4.3 Ryhmän jäsenten kohtaaminen

Pyrimme kohtamaan jokaisen ryhmän jäsenen yksilönä, jotta jokainen saisi kokea itsensä arvokkaaksi ja tasavertaiseksi ryhmän jäseneksi. Jokaisella ihmisellä on oma persoonansa ja se korostui myös ryhmässämme. Jokaiselle ryhmän jäsenelle muodostui tietynlainen rooli, joku on hiljaisempi ja keskittyy enemmän tekemiseen, kun taas toinen on rohkeampi ja räväkempi ja saattaa olla porukan naurattaja. Kaikkien ryhmäläisten nimet on muutettu heidän henkilösuojaan vuoksi. Ryhmän aktiivisin osallistuja oli Elli, kohta 90-vuotias rouva, joka ei tuonut itseään esille, mutta joka aina toteutti antamamme tehtävät. Ryhmän vitseiniekkana oli ainoa miespuolinen henkilö Eemeli, joka nauratti naisia tilaisuuden tullen. Samoin Raija oli tunnelman nostattaja, joka reippaasti kommentoi keskusteluissa. Muutamat ryhmän jäsenet olivat passiivisempia, kuten Esteri, joka yleensä usein nukkui tuokioiden ajan. Välillä herättelimme häntä ja hän oli mukana sen aikaa, kun pysyi hereillä. Yksi ryhmän iäkkäimmistä, mutta terävimmistä oli Selma, joka oli hyvin itsenäinen ja pystyi liikkumaan hyvin, mutta hänellä ei ollut puhekykyä. Hän vastasi puheeseen ilmeillä ja eleillä. Kommunikaatio oli kuitenkin mahdollista.

Jokaisen tuokion aluksi ja lopuksi kohtasimme jokaisen ryhmän jäsenen yksitellen. Toivotimme heidät tervetulleiksi aluksi ja hyvästelimme heidät lopuksi. Tämä tervehtiminen oli erittäin tärkeä osa vierailuja. Pystyimme hetken katsomaan jokaista ryhmäläistä silmiin ja antamaan pienen hetken henkilökohtaista aikaa jokaiselle. Tällä tavalla myös luottamus ryhmämme kesken kasvoi, sillä vanhuk-

set saattoivat kysellä, miksi olemme tulleet tai mitä nyt tapahtuu. Lopuksi kiitimme jokaista yksitellen, halusimme jokaisen ryhmän jäsenen tuntevan olonsa mukavaksi ja tietävän, että hän on läsnäolollaan rikastuttanut tuokiota. Vanhuudessa saattaa sairauksien kautta tulla ihmiselle olo, että hänestä on vain haittaa, kun muut joutuvat hoitamaan häntä. Pyrimme aina kohtaamisissa tapamaan vanhukset ilon kautta, olimme aidosti iloisia heidät tavatessaan ja kunnioitamme heitä yksilöinä. Koimme, että tällainen aito kohtaaminen sisältyy Elämyskolmio-mallin aitous elementtiin.

Yksilöllinen kohtaaminen puolestaan nostaa esille Elämyskolmio-mallin yksilöllisyys-elementin. Yksi tärkeä yksilöllisyyttä korostava elementti on myös ihmisen kutsuminen hänen omalla nimellään. Meillä oli nimilaput jokaiselle ryhmäläiselle. Ne tehtiin ensimmäisellä vierailukerralla. Jokaisen tuokion alussa kiinnitimme nimilaput ryhmäläisten rintaan ja lopuksi keräsimme ne talteen. Nimellä kutsuminen antaa positiivista palautetta hänestä itsestään. Oman nimen kuuleminen imartelea ja ihminen saa kokea itsensä omaksi itsekseen ja erityiseksi.

Tuokioissa huomasimme, että vuorovaikutusta voi olla hyvin monenlaista. Vuorovaikutus on ennen kaikkea aitoa läsnäoloa yhteisessä hetkessä. Vuorovaikutus voi olla myös hiljaisuutta. Sanoja ei aina tarvita. Usein juuri loppurentoutuksen jälkeinen aika oli sellaista erityistä levollisuuden aikaa. Kun huomasimme, että tuokiomme saavutti erityisen rauhallisen ja levollisen tunnelman pyrimme antamaan sille aikaa ja hitaasti rauhallisella ja lempeällä puheella palaamaan takaisin todellisuuteen. Tällaisesta tunnelmallisesta hetkestä palaaminen normaaliin vireystilaan on herkkä ja rauhallinen prosessi.

4.4 Havaintoja ja kokemuksia *Uutta virtaa elämään* -tuokioista

Uutta virtaa elämään -tuokiot sisältävät musiikkia, liikettä ja muistelua. Tuokiossa oli pääsääntöisesti mukana 7–10 hengen ryhmä vanhuksia, jotka osallistuvat mahdollisuuksien mukaan. Ryhmä kokoontui kerran viikossa. Videoimme tuokiot ja olen käynyt kuvamateriaalin läpi keräten huomioita ja havaintoja.

Osa tuokioihin osallistuvista vanhuksista oli muistisairaita, joten rauhallinen käyttäytyminen oli edellytys tuokiolle. Tilanne tuntuu ryhmän jäsenille turvalliselta, kun he tietävät, miksi olemme kokoontuneet ja mitä tuokiossa tapahtuu. Pidimme tuokion rakenteen viikosta toiseen samana. Vaikka muistisairaat vanhuksset eivät olisikaan muistaneet ryhmämme kokoontumista, on heille saattanut jäädä muistijälki tapahtuneesta. Kun tuokion rakenne pysyy viikosta toiseen samana, tuo se myös turvallisuutta.

Pyrimme rakentamaan jokaisesta tuokiosta tarinan, yhden kokonaisuuden. Halusimme kokeilla tarinan rakentamista ensin niin, ettemme aina keskeyttäisi tuokiota selittämällä, mitä seuraavaksi tapahtuu, vaan antaisimme ryhmäläisten tulla itsenäisesti mukaan toimintaan. Pian huomasimme, että se ei toiminut. Kun on kyse vanhuksista ja erityisesti muistisairaista, on selkeys ohjeiden annossa erittäin tärkeää. Ennen yhteislaulua täytyy reippaasti sanoa, että nyt laulamme yhteislaulun ja kertoa laulun nimi. Ennen liikkeen aloittamista tai liikkeen yhdistämistä musiikkiin voi sanoa: "Nyt otetaan kädet mukaan." Yksinkertaisimmat ohjeet, liikkeet ja laulut onnistuivat mielestämme parhaiten. Vanhukselle täytyy antaa tarpeeksi aikaa, mutta silti tehtävän intensiteetti täytyy pysyä yllä, jotta motivaatio tehtävän tekemiseen ei katkea liian pitkän tauon vuoksi.

Kokoontumistila vaikuttaa paljon ryhmän toimivuuteen. Ryhmämme kokoontui palvelukodin kerhotilassa. Kerhotilassa seinät olivat lasia, tilaa kutsuttiinkin akvaarioksi. Lasiseinät tekivät tilasta avoimen mutta kuitenkin intiimin ja ryhmäläiset saivat hyvin kontaktin toisiinsa. Muodostimme aina ympyrän istuessamme, se ollut kovin suuri, mutta kuitenkin sen kokoinen, että kaikki mahtuivat hyvin. Osa ryhmäläisistämme istui pyörätuolissa tai g-tuolissa. Viimeinen kerta meillä oli niin sanottu juhlakerta. Saarenkartanon palvelukodin väki oli kokoontunut olohuoneeseen. Olohuone on paljon isompi tilana kuin kerhotila, jossa tavallisesti kokoonnuimme ryhmän kanssa. Olohuone osoittautui tilana ongelmalliseksi. Emme saaneet kontaktia vanhuksiin, koska olimme liian kaukana heistä. Tilassa myös ääni hajosi sen verran laajalle, että he eivät välttämättä saaneet selvää, mitä puhuimme edessä tai mitä yhteislaulua laulettiin.

Juhlakerralla kontaktin saamisen vaikeuden vuoksi toiminnot eivät oikein onnistuneet. Huomasimme hyvin pian, että on parempi keskittyä ns. esittäviin osioihin, sillä keskustelun mahdollisuus hetkessä oli olematon. Toteutimme kuitenkin muutamia toiminnallisia tehtäviä, kuten talvimaiseman maalaamista. Menimme yksinkertaisesti lähemmäs vanhuksia ja Hilla selosti tapahtumaa selkeällä äänellä. Myös tässä tulimme taas huomaamaan, että selkeys ja yksinkertaisuus ovat valtteja tämänkaltaisessa työssä.

4.4.1 Musiikki

Laulut herättävät muistoja ja assosiaatioita menneestä elämästä. *Oravan pesä* -laulu toistui jokaisessa tuokiossa ja ryhmän jäsenemme Eemeli kommentoi laulua: ”Minun äiti aina lauloi tätä.” *Peipon pesä* laulua puolestaan Raija muisteli, että laulua kyllä laulettiin koulussa, mutta ei heidän luokallaan. Oli mielenkiintoista huomata, että vanhukset muistivat laulujen sanoja yllättävän hyvin. Ryhmässämme oli Selma, joka ei pysty tuottamaan puhetta. Puhekyky ei ole vanhuuden myötä mennyt, vaan hän ei ole koskaan elämässään puhunut. Hän osallistuu lauluihin hymisemällä ja laulaa omalla tavallaan ääntä päästäen.

Ensimmäisellä vierailukerralla teimme huivitanssin, jossa jokaisella ryhmän jäsenellä oli huivi ja sitä heilutettiin tuulen mukana. Teemana oli syksy. Lähdim spontaanisti tekemään äänimaisemaa, erilaisilla puhalluksilla ja vihellyksillä. Muutamat ryhmän jäsenet innostuivat itsekin eläytymään hetkeen äänillä ja Raija kommentoi ääntä, että aivan kun tuuli humisii.

Käytimme useassa toiminnallisessa tehtävässä taustamusiikkia. Toisella vierailukerralla rakkausteeman merkeissä teimme ”ruusumeren”. Lakana oli levitetty niin, että kaikki saivat siitä otteen, ja heitimme toisella kädellä ruusunterälehtiä lakanan päälle. Lakanaa heiluttaessa ruusun terälehdet tanssivat. Tässä tehtävässä meillä oli rauhallista pianomusiikkia taustalla ja se sopi tilanteeseen erittäin hyvin.

Suurimmalta osalta yhteinen musisointi oli yhteislaulua, tai sitten laulu- ja viuluesityksiä, mutta seitsemännellä vierailukerralla teimme Musiikkibingon, jossa kuuntelimme 50- ja 60-luvun hittejä. Hilla oli valmistanut pelilaudan, jossa oli vihjeitä kuultaviin musiikkikappaleisiin muun muassa Olavi Virran Täysikuu ja Katri Helenan Puhelinlangat laulaa.

Teimme myös yhteisiä äänenavauksia, joissa täryäänteillä ja erilaisilla suihinöillä ja suhinoilla mielikuvaharjoitusten kautta pääsimme kokeilemaan erilaisia ään-teitä. Päärryttelimme mopolla ja haukkasimme omenasta palasen. Harjoitukset olivat hyvin lyhyitä ja ytimekkäitä. Aikaisemman kokemuksen mukaan varsinai-set äänenavausharjoitukset, eivät ole onnistuneet tämäläisessä tuokiossa, koska niiden tavoitteita ei ole hoksattu. Siksi päätin ottaa heti mielikuvat mu-kaan ja leikin kautta lähestyä näitä harjoituksia. Erilaiset täryäänteet ovat hy-väksi kurkunpäälle, sillä ne hierovat sitä. Sihinät ja suhinat puolestaan herätte-levät ja aktivoivat keskivartalon lihaksia.

Viidennellä vierailukerralla teemanamme oli koti ja teimme yhteisen keittiöorkesterin. Olin ottanut kotoa keittiötarvikkeita, joilla pystyi tuottamaan erilaisia ääniä. Ensin muistelimme, minkälaista työtä keittiössä on tehty ja mitä välineitä siellä on tarvittu. Keittiöorkesterin soittimet olivat pannu, kattila, sähkövatkaimen vispi-lät, siivilä, puulusikat ja maustepurkit. Pyrimme valitsemaan soittimet niin, ettei niistä lähde liian kovia ääniä, jotka saattaisivat pelästyttää ryhmäläiset tai tehdä olon muuten epämiellyttäväksi.

Keittiöorkesteri onnistui siten mallikkaasti, että kaikki ryhmänjäsenet pääsivät musisoimaan. Kuitenkin tehtävän musiikillinen sisältö jäi suhteellisen laihaksi. Keittiöorkesteria voisi kehittää siten, että useammat soittajat soittaisivat ns. sa-maa soitinryhmää esimerkiksi matalia ääniä ja hidasta rytmiä ja siihen kontras-tina toinen puoli ryhmästä soittaisi korkeita ääniä ja nopeaa rytmiä. Kaikki ryh-mäläiset kuitenkin soittivat omia soittimiaan ja erilaisia ääniä syntyi, kuten ko-pisutusta puukauhoista, kilinää sähkövatkaimen vispilöistä. Muutamat keittiätar-vikkeet myös imitoivat oikeita soittimia, siivilä kuulosti quirolta ja suolapurkki jäl-jitteli shakerin ääntä. Äänet itsessään olivat miellyttäviä, mutta yhteissoitto ja toisten kuunteleminen jäi vaillinaiseksi.

4.4.2 Musiikin ja liikkeen yhteys

Musiikki ja liike kulkivat tuokiossa käsi kädessä. Yhdistelimme paljon musiikkia ja liikettä. Oppimisen kannalta yhden elementin kerrallaan ottaminen oli järkevää. Ensin lauloimme säkeistön, ehkä jopa kaksi kertaa, ennen kuin otimme kehollisia liikkeitä mukaan. Toiston tärkeys korostui myös, tai ehkä ennemmin toiston puute korosti sitä, miten paljon oppimisille voisi ja pitäisi antaa aikaa. Toisoja voi tehdä, kunhan vain kannustaa ja innostaa ryhmän jäseniä tarpeeksi, jotta he motivoituvat tekemään yhtä asiaa sen verran kauan, että oppivat sen. Osallistuminen on ihmiselle paljon kiitollisempaa, kun hän kokee onnistuvansa asiassa. Tämä tapahtuu vasta oppimisen jälkeen.

Musiikki on hyvin kehollista. Yhteislaulua laulaessa Eemeli heilutti jalkaansa ja Elli keinui musiikin tahtiin. Useissa harjoitteissa pyydämme ryhmän jäseniä liikumaan ja laulamaan yhtä aikaa, mutta musiikki itsessään herättää liikkeen ja rytmin kehossa. Ihminen reagoi vaistomaisesti kehollaan musiikin rytmiin. Viidennellä vierailukerralla Hilla tanssi kauniin, rauhallisen tanssin Johannan laulaessa Fougstedtin kappaleen *Romanssi* elokuvasta Katariina ja Munkkiniemen kreivi. Selma, jolla ei ollut puhetaitoa, reagoi tanssiin vahvasti, hyvin erityisellä tavalla. Hän innostui kovasti, rupesi äänteleämään ja osoitteli Hillaa sormella aivan kuin olisi halunnut kommentoida tanssia. Hetki selvästi kosketti häntä. Tunnelma oli tanssin aikana hyvin vangitseva ja herkkä.

4.4.3 Muistelu

Muistelu oli tärkeä osa tuokioita. Pyrimme antamaan tuokiossa mahdollisimman paljon tilaa vapaalle keskustelulle. Aina kun joku ryhmän jäsenistä kommentoi jotain, pyrimme antamaan aikaa, emmekä kiirehtineet ohjelmassa eteenpäin. Olimme varanneet jokaiseen tuokioon ns. muisteluosuuden, johon olimme mietineet kysymyksiä valmiiksi. Sellaisia kysymyksiä, joilla voisimme herätellä keskustelua. Keskustelu oli hyvin vaihtelevaa, joskus sitä ei syntynyt paljonkaan, mutta toisinaan enemmän. Varsinkin neljännellä vierailukerralla keskustelua

syntyi runsaasti. Ryhmä oli huomattavasti pienempi kuin aikaisemmillä kerroilla, sillä ryhmäläisiä oli mukana vain kolme. Teemana oli nuoruus. Teemasta nousi paljon keskustelua ja se meni myös henkilökohtaisemmalle tasolle, kuin yleensä. Inkeri muisteli, että hänen nuoruudessaan oma esiliina oli tytölle tärkeä.

Meillä ei juuri tuolla vierailukerralla ollut mukana esiliinoja, vasta viidennellä vierailukerralla kotiteeman yhteydessä. Otimme esiliinat matkaan, sillä huomasimme, että konkreettiset esineet toimivat hyvin tuokioissa. Ne pitivät mielenkiintoa yllä ja herättivät mielikuvia. Kotiteeman yhteydessä kierrätimme perunanuijaa, niin että jokainen sai pitää esinettä kädessään ja muistella, miten sitä käytettiin. Oli todella hienoa huomata, että vanhukset uskalsivat ja innostuivat kokoontumisissa vitsailemaan ja naurattivat meitä muita, esimerkiksi Raija heristi perunanuijaa ja sanoi, että nuijalla voi laittaa miehen ojennukseen.

Pikku hiljaa, kun opimme tuntemaan ryhmäläisiämme, pystyimme myös muistelussa kohdistamaan heille kysymyksiä. Ryhmämme jäsen Eemeli oli toiminut merimiehenä ja viettänyt pitkiä aikoja elämästään merillä, kun taas Esteri oli opettaja. Toisella vierailukerralla ruusujen jaon yhteydessä kysyimme, saiko Esteri ruusuja oppilaita keväisin koulujen päätyttyä ja hän vastasi ettei muista, mutta on voinut saadakin. Siihen Eemeli kommentoi heti, että hän muistaa saaneensa ruusun hääpäivänään. Näin keskustelu ryhmässä eteni omalla painollaan, eikä meidän tarvinnut aina pitää keskustelua yllä kysymyksillämme.

Muistelussa ja ylipäättään keskustelussa kysymyksen asettaminen oli erityisen tärkeää. Olimme tarkkaan miettineet tuokiota suunnitellessa kysymyksiä ja niiden muotoa. Kysymyksillä, joihin voi vastata vain kyllä tai ei voi olla vaikea lähteä herättämään keskustelua. Ensimmäinen kysymys voi puolestaan olla ns. motivoiva kysymys, joka on jo vähän liian helppo tai siihen löytyy vastaus helposti. Keskustelun edetessä täsmäkysymykset ja jopa tarkemmat ja tiukemmatkin kysymykset voivat sopia hyvin keskusteluun.

Kaikki kolme toimintaa: musiikki, liike ja muistelu kulkivat limittäin tuokioissa. Yhteislaulu synnytti tuokioissa ennen kaikkea vuorovaikutuksena ryhmäläisten kesken. Laulut herättivät muistoja ja niistä keskusteltiin vapaasti laulujen jäl-

keen. Liikkeen ja musiikin yhdistäminen tuntui hyvin luontevalta. Muistelu oli olennainen osa tuokioita, joka antoi ryhmäläisille mahdollisuuden kertoa itsensä ja käydä läpi omia muistojaan.

4.5 Yhteenveto

Uutta virtaa elämään sisälsi tutustumiskerran ja seitsemän tuokiota. Pidimme tuokiot Hilla Johanssonin kanssa Saarenkartanon palvelukodissa Hailuodossa syksyllä 2013. Tuokiot sisälsivät musiikkia, liikettä ja muistelua. Tuokiot oli suunniteltu Sanna Tarssasen ja Mika Kyläsen Elämyskolmiomallin pohjalta.

4.5.1 Elämyskolmio-mallin soveltaminen *Uutta virtaa elämään* -palvelussa

Vierailukertoja suunnitellessamme huomioimme elämyskolmio-mallin elementit: yksilöllisyyden, aitouden, tarinan, moniaistisuuden, kontrastin ja vuorovaikutuksen. Rakensimme vierailukerrat elämyskolmiomallin pohjalta ja tarkastimme, että jokainen tehtävä, jonka valitsimme tuokioon edustaa jotain näistä kuudesta elementistä. Pyrimme muodostamaan jokaisesta vierailukerrasta johdonmukaisesti etenevän tarinan, jossa olisi vaihtelua siten, että tuokioihin tulisi kontrastia. Aloitimme ja lopetimme tuokiot aina samalla tavalla. Alkulaulun *Oravan pesä* ja loppurentoutuksen väliin mahtui sekä toiminnallista että rentouttavaa ja rauhoittavaa esittävää ohjelmaa. Toiminnalliset tehtävät olivat osaksi jokaisen asukkaan itse toteuttamia kuten sadetanssi omaa kehoa vasten (ensimmäinen vierailukerta) tai yhteinen ruusujen terälehtien tanssi (toinen vierailukerta).

Pyrimme jokaisella vierailukerralla herättelemään aisteja, jota myös elämyskolmiomallin moniaistisuus-elementti perusteli elämyksen syntymisen mahdollistamiseksi. Aistien avulla viestit välittyvät ja eri aisteilla koetut asiat jättävät ihmiseen muistijälkiä. Toisen vierailukerran teeman *rakkaus* kiteytti aito ruusu ja sen tuoma juhlallinen tunnelma. Ruusun tuoksuttelu alkupuoolella tuokiota herätti keskustelua ja muistoja siitä, missä tilanteessa ruusuja on saatu ja minkälaisia muistoja sen tuoksu tuo mieleen. Tuokion päätteeksi Hilla tanssi ruusu kimpun

kanssa ojentaen jokaiselle ryhmän jäsenelle ruusun. Itse säestin viululla tätä Hillan tanssia. Ryhmän jäsenet ottivat ruusut vastaan. Jokaiselle asukkaalle ojennettu ruusu vastasi myös elämyskolmio-mallin yksilöllisyys-elementtiin. Moniaistisuus-elementti tuli esiin myös tuntoaistin kautta, kun kolmannella vierailukerralla jokainen ryhmän jäsen sai tehtäväkseen hoitaa käsiään käsirasvalla. Keskustelimme ja muistelimme työn tekemisestä. Halusimme tuoda jokaisella kerralla jonkun konkreettisen elementin tuokioihin kuten käsirasvan, perunanuijan, aapisen tai ruusun.

Huomioimme ryhmän jäsenet yksilöinä jokaista henkilökohtaisesti tervehtien ja jokaisen hyvästellen ryhmän aluksi ja lopuksi. Useammat tuokioon liittyvät konkreettiset asiat kuten nimilaput, jokaiselle ojennettu ruusu (toinen vierailukerta) sekä jokaiselle kirjoitettu kirje (seitsemäs vierailukerta) korostivat myös ryhmän jäsenten yksilöllistä tärkeyttä. Pyrimme pitämään ryhmän jäsenet samoina jokaisella vierailukerralla. Useamman kerran kävi kuitenkin niin, ettei joku ryhmästä päässyt mukaan ja kerran hoitaja toi ryhmään henkilöitä, joita ei alun perin ryhmään ollut valittu. Uusien jäsenien tuleminen ryhmään aiheutti hämmennystä meidän vetäjien keskuudessa. Tämä uusi jäsen oli lisäksi suhteellisen rauhaton tuokiossa, joten se vaikutti meidän tavallisesti hyvin rauhalliseen ryhmäämme.

Huomioimme yksilöllisyyden myös siten, että viimeisellä vierailukerralla, kun teemanamme oli joulukävimme laulamassa yhdelle ryhmämme jäsenelle. Hän ei päässyt sairauden vuoksi yhteiseen kokoontumistilaan. Saimme kuitenkin vielä kohdata hänet ja huomioida häntä ennen kuin viimeisen kerran lähdimme Saarenkartanosta.

Mielestäni tuokioiden yksi tärkeimmistä elementeistä on tarina. Tuokion läpi kulkeva tarina, tempojen ja toimintatapojen vaihtelu sekä lopussa oleva rauhoittuminen loppurentoutuksessa antavat koko tuokiolle mahdollisuuden muodostaa yksi kokonainen tapahtuma. Lopussa oleva loppurentoutus samoin kuin tuokion aloittava yhteislaulu *Oravan pesä* tuovat rauhoittavan elementin tuokioon, joka luo turvallisuutta. Erityisesti loppurentoutuksessa, jossa jokainen saa tahollaan keskittyä oman mielensä ja kehonsa rentouttamiseen sekä kuunnella rauhoittavaa musiikkia. Pyrimme loppurentoutuksen jälkeen antamaan pienen hetken

ennen kun lopetimme tuokion ja kiitimme jokaista ryhmän jäsentä. Ylipäättään koko projektin aikana huomasin, että rauhallinen toiminta ja puhetapa ovat välttämättömiä vanhusten kanssa työskennellessä. Turha hätiköinti tuo epävarman ja rauhattoman tunnelman, toisin kuin rauhallinen ja lempeä puhetapa sekä tarpeeksi hidas liikkuminen ja puhuminen antavat selkeyttä tuokioon sekä herättävät luottamusta vuorovaikutuksessa.

4.5.2 Uutta virtaa elämään -palvelun tuotteistaminen

Uutta virtaa elämään pilotoinnin ja opinnäytetyön kirjoittamisen jälkeen meillä on Hilla Johanssonin kanssa tavoitteena tuotteistaa palvelu. Olemme toteuttaneet projektin myös syksyllä 2014 Oulun kaupungille. Vuoden 2015 aikana meillä on tavoitteena tehdä tuotteesta kirjallinen tuotos palvelukodeille, jota voidaan käyttää vanhusten Uutta virtaa elämään -tuokioiden järjestämiseen. Erityistä Uutta virtaa -tuokioissa on elämyksen tavoittelemisen ja koko tuokion rakentaminen Tarssasen ja Kyläsen Elämyskolmio-mallin pohjalle, jotta ryhmään osallistuja saisi tuokiossa kokea elämyksiä.

Uutta virtaa elämään -palvelun päätarkoituksena on aktivoida vanhuksia ja antaa heille mahdollisuus elämykselliseen hetkeen musiikin, liikkeen ja muistelun kautta. Elämyskolmio-mallia soveltaen pyrimme antamaan tuokiossa ainekset elämyksen syntymiselle niin, että kaikki kuusi elementtiä sisältyvät tuokioihin ja tuokion sisältämä toiminta täyttäisi viisi elämyskolmiomallin tasoa ja lopulta palvelun kautta voisi syntyä elämyksiä. Mielestäni *Uutta virtaa elämään* -tuokiot tarjoavat enemmän, kuin tyypilliset viriketoimintakerhot. Niiden tavoitteena on virikkeiden lisäksi antaa jokaiselle ryhmäläiselle mahdollisuus kohdata itsensä ja nähdä itsensä positiivisessa valossa. Erityisesti aitouden ja vuorovaikutuksen kautta uskon, että tuokioilla on suuri vaikutus vanhusten elämään. Itselleni tärkeintä palvelun toteuttamisessa oli vanhusten yksilöllinen kohtaaminen ja musiikin kautta syntynyt vuorovaikutus.

5 POHDINTA

Kokonaisuutena Uutta virtaa elämään -palvelu oli hyvin onnistunut ja positiivinen kokemus. Jokainen ryhmän jäsen, tuokioiden yksittäiset tapahtumat ja erityisesti tuokioiden jälkeinen tunnelma olivat vaikuttavia ja mieleenpainuvia. Yhteistyö Hillan Johanssonin kanssa oli hyvin sujuvaa, tunnemme toisemme usean vuoden ajan ja pystymme luottamaan toisiimme, sekä lukemaan toisiamme käytännön tilanteissa. Lähtötavoitteemme koko palvelun toteuttamiselle oli se, että tuokioissa voisi vanhuksille syntyä elämyksiä, jotka irroittaisivat heidät hetkeksi arjen rutiineista ja tavallisesta elämästä.

Käytimme palvelussa Sanna Tarssasen ja Mikä Kyläsen Elämyskolmio-mallia. Sen kautta pystyimme suunnittelemaan tuokiot siten, että annamme mahdollisimman paljon aineksia elämyksen syntymiseksi. Jokaisessa tuokiossa huomioimme mallin kuusi elementtiä: yksilöllisyyden, aitouden, tarinan, moniaistisuuden, kontrastin ja vuorovaikutuksen. Ne olivat lähtökohtana tuokioillemme. Elämyskolmio-malli sisältää viisi kokemisen tasoa. Ensimmäiset kolme tasoa: motivaation, fyysinen ja älyllinen taso olivat meidän tavoitettavissamme. Pystyimme aistiärsykkeiden ja erilaisten toiminnallisten tehtävien avulla viemään ryhmän jäsenet näille tasoille. Kaksi ylintä tasoa olivat meidän näkökulmastamme haastavampia. Emotionaalinen ja henkinen taso saavutetaan vasta, kun elämys syntyy.

Elämyksen syntyminen on salaisuus, johon meidän ryhmän vetäjien oli vaikeaa ellei jopa mahdotonta vaikuttaa. Jokainen ryhmän jäsen peilaa tuokion tapahtumia omasta kokemusmaailmastaan käsin ja jokainen on mukana toiminnassa omilla ehdoillaan. Emme voineet ryhmän vetäjinä päättää, kuinka paljon jokainen ryhmäläinen uskalsi heittäytyä ja olla avoinna vuorovaikutustilanteissa. Pyrimme kuitenkin aidolla, lämpimällä kohtaamisella luomaan ryhmään sellaisen ilmapiirin, että jokaisella olisi mahdollisimman hyvä olla.

Jokaisessa tuokiossa oli yksi teema, johon keskityimme. Musiikki tuki tätä teemaa. Myös laulut oli valittu teemoittain. Laulujen vaihtelevuutta voisi myös miettiä, sillä teemoittain valitut laulut tuovat tuokioon paljon uusia lauluja, mutta toi-

saalta suurin osa niistä oli tuttuja. Sen vastapainona joka kerralla samana pysynyt aloituslaulu *Oravan pesä* antoi tuokioille pysyvyyttä ja se antoi myös edellytyksen oppia laulu hyvin, jotta sitä on mukava laulaa. Useissa muissa lauluissa kävi niin, että ensimmäinen säkeistö raikasi, mutta toisen säkeistön alkaessa laulu muuttui myhäilyksi tai viheltämiseksi kuten Eemelillä. Päädyimme kuitenkin siihen, ettei laulusanoja jaeta ryhmäläisille. Nuottiin tai sanojen lukemiseen keskittyminen olisi vienyt huomion yhteiseltä olemiselta, yhteydeltä, jonka laulu toi.

Käytimme tuokiossa musiikkia monipuolisesti. Jokaisessa tuokiossa oli yhteislaulua sekä laulu- ja soittoesityksiä. Kuuntelimme musiikkia cd-levyltä, sekä musisoimme yhdessä keittiöorkesterin muodossa ja teimme äänimaisemaa omilla äänillämme. Musiikin käyttötapaa tuokioissa voisi laajentaa vielä siten, että kuunneltu musiikki voisi edustaa monipuolisemmin musiikin genrejä. Esimerkiksi klassinen musiikki sinfoniaorkesterin esittämänä hyvän äänentoiston kautta voisi tuoda aivan uusia tunnelmia ja siitä voisi syntyä elämyksiä. Musiikki herättää muistoja ja usein yhteislaulun päätteeksi syntyi keskustelua siitä, oliko laulu tuttu ja missä tilanteessa sitä oli laulettu.

Musiikkibingo oli erittäin onnistunut toimintamuoto. Cd-levyltä kuunneltu musiikki ja toiminnallinen tehtävä oikean laulun löytämiseksi sopivat hyvin yhteen. Tehtävä vaati keskittymistä ja tarkkaavaisuutta. Tehtävässä jokainen osallistuja sai myös itse miettiä ja päähkäillä oikeaa vastausta, joten kaikki saivat edetä omaan tahtiinsa.

Esitin jokaisella kerralla kerralla laulu- tai viulukappaleen tuokiossa. Musiikin esittäminen on hyvin mielenkiintoista niin pienessä ja intiimissä tilassa, pienelle ryhmälle. Välillä ryhmän jäsenet eivät aina tienneet, onko laulu esitykseksi tarkoitettu vai yhteislaulu. Joskus esitys muuttuikin yhteislauluksi ja toisinaan yhteislaulun perään saatiin kuulla aplodit. Se ei millään tavalla kuitenkaan haitannut ryhmän toimintaa, pikemminkin se vahvisti luonnollista olemista ja ryhmässä toimimista. Kaikkein parhaiten esitykset sopivat tuokion loppuun, jolloin ryhmän jäsenet olivat saaneet rauhoittua loppurentoutuksessa.

Palvelukoti ympäristönä oli hyvin mielenkiintoinen, saimme on mukana palvelukodin toiminnassa ja olimme osa yhteisöä. Toimimme itsenäisesti ja kävimme hakemassa ryhmäläiset aina huoneistaan kerhohuoneeseen, jotta tuokio voi alkaa. Tapasimme myös ryhmäläisten sukulaisia. Kerran palvelukodissa oli sattunut vierailuamme edeltävänä yönä kuolemantapaus. Pystyimme kuitenkin koontumaan ryhmän kanssa, mutta ryhmä oli huomattavasti pienempi. Poisnukkunut vanhus oli tarvinnut hoitajien aikaa, joten he eivät olleet ehtineet tehdä aamutoimia kaikkien ryhmäläistemme kanssa. Kun saavuimme palvelukotiin muistohetki oli juuri alkamassa ja pääsimme hetkeen mukaan virsien esilaulajiksi.

Uutta virtaa elämään -palvelun toteuttaminen oli itselleni erittäin antoisa ja mieluisa kokemus. Ryhmäläisten kanssa syntynyt yhteys oli mielestäni kaikkein hienointa. Aito kohtaaminen, hetki yhdessä, lämpimässä ja avoimessa tunnelmallisessa vuorovaikutustilanteessa. Tuokioiden sisällöt, pienet hetket, jotka ovat jääneet mieleen yksittäisinä muistoina sekä erittäin onnistunut, antoisa ja luotettava työskentely Hilla Johanssonin kanssa. Tulevaisuudessa odotan tämän palvelun käyttöönottoa ja sen hioutumista entistä paremmaksi tuotteeksi. Palvelua toteuttaessa täytyy ottaa huomioon, että tuokioihin osallistuvat ryhmät ovat erilaisia ja palvelusta muotoutuu jokaisen ryhmän kohdalla omanlaisensa. Kuitenkin palvelun tavoite ja toimintamuodot pysyvät samana. Tavoitteena on saavuttaa elämys, jonka toimintamuotoja ovat musiikki, liike ja muistelu.

LÄHTEET

Ahonen H. 2000. Musiikki – sanaton kieli, musiikkiterapian perusteet, Helsinki: Finnlectura.

Huotilainen. M. 2011. Aivotutkimus tunnistaa musiikin erityisen merkityksen ihmiselle. Teoksessa Ihminen ja musiikki, musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia (toim.) Lilja-Viherlampi L-M. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Lehtonen K. 1996. Musiikki, kieli ja kommunikaatio: mietteitä musiikista ja musiikkiterapiasta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Sacks. O. 2008. Musikofilia, tarinoita musiikista ja aivoista. Espoo: Absurdia.

Suoniemi K. 2008. Havaintokyky, musikaalisuus ja musiikinkuuntelukokemukset. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto.

Taipale. M. 1999. Dementoituneen ihmisen musiikkiterapiasta. Teoksessa Musiikkiterapian monet kasvot (toim.) Erkkilä J. & Lehtonen K. Suomen musiikkiterapiayhdistys r.y.

Tarssanen S. & Kylänen M. 2007. Entä jos elämyksiä tuotetaan? Elämyskolmio - malli elämyksellisyyden tunnistamisessa, arvioinnissa ja vahvistamisessa. Teoksessa Seikkaillen elämyksiä, elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöä (toim.) Latomaa T. & Karppinen S.J.A. Rovaniemi: Lapland University Press / Lapin yliopistokustannus.

Nettisivut:

Oulun ammattikorkeakoulu. 26.4.2015. Musiikki eämään – osallistavan konserttitoiminnan ja yleisöyhteistyön alueellinen kehittämishanke. (www.oamk.fi)

Sulkava R. 2010. Aivojen onnistunut vanheneminen. (www.mehilainen.fi)